

みなさま

こんにちは^-^

ヨガインストラクターみゆきです。

お元気でお過ごしですか？

呼吸が浅くなりがちなの頃です。

胸を開いて深い呼吸してみてくださいね。

手を後ろで組んで、肘を伸ばす。

組んだ手をなるべく下の方に肩も下げお腹は

引き入れて肩甲骨寄せ合って深~い呼吸^-^

新緑が美しい季節です。

窓を開けて爽やかな空気感じてみましょう。

口角上げてニッコリ笑顔

今だからこそできることを楽しんで

お過ごしください。みなさまと早く再会し

ヨガができますことを心より

楽しみにしております。

Keep Smiling ^-^

Love&Peace

みゆき

